

*Mein Name ist Sophie und ich bin Denkerin. Kürzlich war ich krankheitsbedingt out of order. Fern der Alltagsgeschäftigkeit, aber nicht gedankenlos. Ich hatte Zeit, mich mit meinem Zustand auseinanderzusetzen, während ich das Bett hütete. Abgesehen von viel Schlaf, der bekanntlich die beste Medizin sein soll, ging ich in den Wachphasen in mich und stellte mir folgende Frage: Wie konnte das passieren? Ich war doch so vor- und umsichtig gewesen wie nur was, denn ich war bereits aus Erfahrung klug geworden, zog mich entsprechend an, als die ersten schönen Frühlingstage mit eitel Sonnenschein aufwarteten. Ich war eben NICHT leichtsinnig, riskierte ganz bewusst weder Kopf noch Kragen. Und doch hat es mich wieder eiskalt und hinterrücks erwischt!*

*Inzwischen ist mir eingefallen, bei welcher Gelegenheit ich mich wohl angesteckt haben mag. Man kann sich eben nicht alles vom Hals halten. Und guten Freunden gibt man schon mal ein Küsschen, oder auch zwei.*

*Nun, das eine ist die Ursache, das andere die Wirkung, und um die soll es hier vor allem gehen. Denn wenn es denn schon mal so weit kommt, dass es ist, wie es ist, kann ich auch gleich ein wenig sinnieren, wozu so eine Bettruhe gut sein könnte.*

*Sie entschleunigt ungemein.*

*Die Gedanken wabern wirr vor sich hin, bis etwas Gestalt annimmt – oder auch schleierhaft bleibt. Ein spannendes Programm, bei dem ich mehr Zuschauerin als Akteurin bin, ganz im Sinne der Schonzeit.*

*Die Auszeit bietet die Chance, mich wiederum neu aufzustellen, wenn ich erstmal wieder auf die Beine komme. Ich kann in Ruhe meine ersten Schritte planen. Was möchte ich wirklich gerne tun und was lieber lassen? Gedanklicher Frühjahrsputz (variabel saisonal unabhängig vorstell- und anwendbar): ausmisten, lüften, durchatmen.*

*Geht es mir erst einmal ein klitzekleines bisschen besser, fällt mir im Rahmen der Mußestunden allerdings schnell die Decke auf den Kopf. Warum? Langeweile unter der Bettdecke.*

*Dem Anlass entsprechend sinniere ich über die kostbare Zeit, allseits so begehrte. Nun habe ich sie, aber schon drängt es mich, sie mir zu vertreiben, je nachdem, wonach mir ist und was geht.*

*Lesen, ja gut. Aber dann reicht auch das nicht mehr. Ich will fernsehen, erfahren, was draußen los ist in der Welt, informiert und unterhalten sein, teilhaben. Schwupp, schon schnappt die Onlinefalle wieder zu und schluckt meine Aufmerksamkeit.*

*Statt die Genesungsphase als reine Auszeit anzunehmen, beschäftige ich mich gedanklich so bald als möglich mit was auch immer - vielleicht, um mir selbst zu beweisen, dass ich noch nicht hirntot bin. Schon ein bisschen krank, oder?*

*Ob ich mir die Suppe vielleicht selber eingebrockt habe, durch eine Immunschwäche? Das macht bekanntlich angreifbar. Habe ich womöglich tatenlos dabei zugesehen, dass mich etwas krank machte? Schon möglich.*

*Auf jeden Fall lobe ich mir einen ordentlichen Mutanfall, um wieder zu Kräften zu kommen und gestärkt aus dem desolaten Zustand hervorzugehen.*

